

Online herseninspiratieplatform

In Onkruid 257 maakten we al kennis met Brain Balance-expert Charlotte Labee. Inmiddels heeft ze naast haar twee boeken een pure omega 3 algenolie en een platform gelanceerd: **YourBrainBalance.com**. Een plek om op een toegankelijke wijze meer te leren over de hersenen en het leiden van een gezond en gelukkig leven.



Lees al deze kennis op yourbrainbalance.com.

Winactie!

In een zeer toegankelijke en aansprekende schrijfstijl onderzoekt psychotherapeute Ilse Sand in haar boek *Kom dichterbij* de impact van onze zelfbeschermingsmechanismen op onze relaties.

De meeste mensen gebruiken een vorm van zelfbescherming om potentiële pijn of een gebroken hart te verzachten. Ook beschermen we onszelf tegen de werkelijkheid en zelfs ons eigen innerlijk. Deze zelfbescherming kan ontstaan zijn uit noodzaak, als bijvoorbeeld in onze jeugd onze ouders zelf bepaalde hechting niet aankonden. In dit boek leer je dit



Ilse Sand | Uitgeverij Panta Rhei | € 16,50 | ISBN: 9789088401992

storende zelfbeschermingsgedrag te onderkennen en de oorzaak ervan te begrijpen. Aan de hand van talrijke praktijkvoorbeelden biedt de auteur tips waarmee je de invloed van deze onbewuste reacties op het aangaan van intieme relaties kan doorbreken.

Wij mogen 5 van deze boeken weggeven! Wat moet je doen: stuur een mailtje naar redactie@onkruid.nl en beantwoord de volgende vraag: **‘Wat betekenen de woorden ‘Kom dichterbij’ voor jou in deze coronatijd?’** Insturen kan tot 27 november 2020, alleen prijswinnaars krijgen een bericht.

Denktekenen

Wat is macht? Of vrijheid, je ziel, de tijd, het nu? Een simpel antwoord is op zulke vragen natuurlijk best te geven. Je kijkt gewoon in het woordenboek.

Toch wil je kinderen meer leren dan een definitie. Want daarmee weet je nog lang niet genoeg. Het gaat hier tenslotte om begrippen die voor iedereen een andere betekenis hebben. Het filosofische denkspel Denktekenen van Fabian van der Ham helpt kinderen om op een speelse manier hun eigen antwoorden te vinden.

Van der Ham is gespecialiseerd in filosoferen met kinderen. Volgens haar besteden we te weinig

aandacht aan het denken van kinderen.

Daarom ontwikkelde ze het Denktekenen. Na het tekenen kun je verder filosoferen met de denkvragen en de uitspraken van andere kinderen die bij de tekenopdrachten staan. Dat kan een kind alleen doen, maar ook samen. Bijvoorbeeld met vrienden, ouders of de klas. Alle opdrachtkaartjes zijn prachtig geïllustreerd door illustrator Pieter van Dijken.



Dit filosofische denkspel is te koop via filosovaardig.nl voor € 24,50 (excl. verzendkosten).